



主食・主菜・副菜をそろえましょう!

【主食】ごはん(1人160g)

【主菜】肉団子と白菜のトマト煮

材料	2人分
玉ねぎ	40g
大根	100g
白菜	200g
鶏ひき肉	140g
塩	少々
こしょう	少々
牛乳	20ml
パン粉	大さじ 2
卵	1/2 個
オリーブ油	小さじ 2
ホールトマト缶	200g
固形コンソメ	3/4 個
A 白ワイン	大さじ 2
砂糖	小さじ 1/2
水	50ml
塩	少々
こしょう	少々
ドライパセリ	少々

《作り方》

- ① 玉ねぎはみじん切りにして、電子レンジで加熱し、粗熱をとる。
- ② ホールトマトはつぶしておく。
- ③ 大根は 5mm厚さのいちよう切りにし、下ゆでしておく。白菜は 3cm幅程度のざく切りにする。
- ④ ボウルに鶏ひき肉、塩、こしょうを入れ、粘りが出るまでよく練る。
①、牛乳で浸したパン粉、卵を加えてさらに練り混ぜ、直径 3cm 程度のボール形に丸める。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を熱し、④を焼く。焼き色がついたら、③、A を加え、ふたをして蒸し煮する。
- ⑥ 材料に火が通ったら、ふたを取って水気をとばし、塩、こしょうで味を調える。
- ⑦ 器に盛り付け、ドライパセリを振る。



【副菜】ほうれん草のじゃこ和え

材料	2人分
ほうれん草	90g
もやし	40g
ちりめんじゃこ	5g
A ごま油	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1 弱

《作り方》

- ① ほうれん草はゆでて水にとり、4cm長さに切る。もやしはゆでて水気を切っておく。
- ② ボウルに①、ちりめんじゃこを入れて、A で和える。

【汁物】きのこのスープ

材料	2人分
しめじ	30g
えのきたけ	20g
小ねぎ	5g
おろし生姜	小さじ 1/2
固形コンソメ	1/3 個
水	300ml
塩	少々
こしょう	少々

《作り方》

- ① しめじは石づきをとって小房に分ける。えのきは石づきをとり半分に切る。
- ② 鍋に水とコンソメを加え火にかけて、①を加え火が通ったら、おろし生姜、塩、こしょうで味を調える。
- ③ 最後に小口切りにした小ねぎを散らす。

【デザート】りんごゼリー

材料	2人分
りんごジュース	140ml
りんご	40g
ゼラチン	3.5g
水	40ml

《作り方》

- ① ゼラチンは分量の水でふやかしておく。
- ② りんごは 1cm角に切る。
- ③ 鍋にりんごジュースを沸騰しないように温め、①を入れてよく溶かす。
- ④ 器に③を流し入れ、②を散らし冷やし固める。

主食・主菜・副菜を そろえて食べましょう

バランスの良い食事は、健康づくりの基本で、免疫力を維持することにも役立ちます。細菌やウイルスから体を守る「免疫」には、多くの種類の栄養素が関わっているため、特定の食品をたくさん食べても免疫力は高まりません。

栄養的な働きが異なる料理(主食・主菜・副菜)を組み合わせせて食べましょう。



主食・主菜・副菜をそろえて

主食

(ごはん・パン・麺類など)
体を動かすエネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。



主菜

(肉・魚・卵・大豆製品など)
体をつくるものになるたんぱく質が多く含まれています。



副菜

(野菜・海藻・きのこなど)
体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれています。



主食3・主菜1・副菜2の割合で

何をどれだけ食べたらよいかを知る方法に「3・1・2 弁当箱法」があります。

食べる人にとってぴったりサイズの弁当箱に、主食3・主菜1・副菜2の割合でつめると、栄養素のバランスが整い、適量もわかります。



きよっち★ランチ

きよっち★ランチは、清田区役所食堂と清田区健康・子ども課が協力して作った、健康に配慮したヘルシーメニューです。

1月17日(火)

【本日の献立】

- ・ ごはん
- ・ 肉団子と白菜のトマト煮
- ・ ほうれん草のじゃこ和え
- ・ きのこのスープ
- ・ りんごゼリー

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準 (1食当たり)
エネルギー	591kcal	500~650kcal
脂質エネルギー比	25.7%	25%程度
食塩相当量	2.9g	3.0g程度
野菜の量	339g	100g以上

※ヘルシーメニュー基準は札幌市「栄養成分表示の店」推進事業要領に基づきます

※食堂で提供するメニューは、食材の入荷等により、一部変更することがあります



次回のきよっち★ランチは2月21日(火)です!

献立作成・問合せ先: 清田区健康・子ども課管理栄養士